



Η ΕΝ ΑΘΗΝΑΙΣ
ΦΙΛΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ
Α΄ ΑΡΣΑΚΕΙΟ ΓΥΜΝΑΣΙΟ ΨΥΧΙΚΟΥ

ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΠΑΙΔΕΙΑ

ΠΡΟΣΩΠΙΚΗ ΥΠΟΘΕΣΗ – ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΗ ΕΥΘΥΝΗ - ΣΧΟΛΙΚΗ ΠΡΩΤΟΒΟΥΛΙΑ

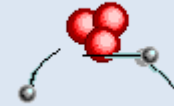
*Επιστημονική Σύμβουλος: Ανδρονίκη Νάσκα (χημικός PhD),
Καθηγήτρια Υγιεινής και Επιδημιολογίας,
Εργαστήριο Υγιεινής, Επιδημιολογίας και Ιατρικής Στατιστικής,
Ιατρική Σχολή,
Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών*

*Οργάνωση Προγράμματος: Ευδοκία Πατσιλινάκου (Χημικός PhD), Διευθύντρια
Υπεύθυνη προγράμματος: Άρτεμις Σούσου (καθηγήτρια Οικονομίας MSc)
Συμμετέχουν όλοι οι μαθητές των τάξεων Α΄ και Β΄ Γυμνασίου*

Η δραστηριότητα αυτή αναπτύσσεται στο πλαίσιο
των Προγραμμάτων Αγωγής Υγείας
του Υπουργείου Παιδείας και Θρησκευμάτων
για το σχολικό έτος 2023-2024.



1 Δομή προγράμματος



Στόχοι

Θεματικές Ενότητες

Δείκτες Επιτυχίας



ΦΙΛΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ Α΄ ΑΡΣΑΚΕΙΟ ΓΥΜΝΑΣΙΟ ΨΥΧΙΚΟΥ



Οι παιδαγωγικοί στόχοι εστίασαν σε δύο βασικά σημεία:

- α) στο αρχαίο ρητό: «νους υγιής εν σώματι υγιεί» και
- β) στο «ευ ζην».

Στόχοι

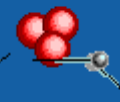
Συνεκτικό και επαρκές σώμα γνώσεων

Καλλιέργεια αξιών

Καλλιέργεια δεξιοτήτων



ΦΙΛΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ Α΄ ΑΡΣΑΚΕΙΟ ΓΥΜΝΑΣΙΟ ΨΥΧΙΚΟΥ



Προσπαθούμε για τους μαθητές, ως ομάδα,
αλλά και ως Σχολική Μονάδα, τα εξής:





ΦΙΛΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ Α΄ ΑΡΣΑΚΕΙΟ ΓΥΜΝΑΣΙΟ ΨΥΧΙΚΟΥ



- Να τους μεταγγίσουμε τη σημασία της διατροφής για την υγεία και την ευεξία, ειδικά μέχρι την εφηβεία.
- Να αναπτύξουν κίνητρα, τα οποία θα τους εμπνεύσουν έτσι ώστε να διαχειρίζονται σωστά τη διατροφή τους.
- Να αποκτήσουν συνείδηση έτσι ώστε να μην είναι εξαρτώμενα άτομα από τροφές ή ουσίες που καταστρέφουν με αργό και μεθοδικό τρόπο το σώμα τους, τον νου τους και γενικά την υγεία τους.
- Να συνειδητοποιήσουν ότι η ευτυχία είναι συνάρτηση κυρίως της υγείας: σωματικής και ψυχικής.
- Να ανακαλύψουν τις ειδικές δεξιότητές τους και να δημιουργήσουν θετικές και αρνητικές διαφημίσεις, δημοσιογραφικές έρευνες, διαλέξεις, κόμικ, έργα ζωγραφικής τέχνης, σατυρικά κείμενα



ΦΙΛΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ Α΄ ΑΡΣΑΚΕΙΟ ΓΥΜΝΑΣΙΟ ΨΥΧΙΚΟΥ



- Να συνειδητοποιήσουν γιατί διδάσκονται χημεία και βιολογία και να συνδέσουν τις επιστήμες αυτές με την πραγματικότητα της καθημερινής ζωής.
- Να θεωρήσουν προσωπική τους υπόθεση, ως έφηβοι, τη σωστή διαχείριση του εαυτού τους και να μην επιτρέψουν να καταντήσσει διατροφικός κάδος απορριμμάτων, αλλά να είναι υγιής και εύρωστος.
- Να ανακαλύψουν τη χαρά της ζωής και να βοηθήσουν προς την κατεύθυνση αυτή συμμαθητές τους που εμφανίζουν παχυσαρκία ή νευρική ανορεξία.
- Να μη συμπεριφέρονται «ρατσιστικά» σε άτομα που έχουν προβλήματα, όπως αυτά που αναφέρονται στον στόχο (8), αλλά να παροτρύνουν τα άτομα αυτά να αλλάξουν συνήθειες.
- Να αποκτήσουν διατροφική παιδεία και κουλτούρα, η οποία να αποτελέσει σημαντική επένδυση για το μέλλον το δικό τους, των οικείων τους και του πλανήτη.

Θεματικές Ενότητες



ΦΙΛΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ Α΄ ΑΡΣΑΚΕΙΟ ΓΥΜΝΑΣΙΟ ΨΥΧΙΚΟΥ



Περιβάλλον – οικοσυστήματα – αυτότροφοι / ετερότροφοι οργανισμοί

Παράγοντες από τους οποίους εξαρτώνται οι διατροφικές ανάγκες

Βασικές κατηγορίες τροφών και βασικές λειτουργικές βιοχημικές τους ιδιότητες

Η σημασία του ενστίκτου στην επιλογή τροφής και οι επιδράσεις από τη σύγχρονη ανάπτυξη

Διατροφικές αναζητήσεις για την εξασφάλιση του «ευ ζην» (Super Foods)

Διατροφή στη βρεφική – παιδική – εφηβική ηλικία

Παχυσαρκία - Νευρική ανορεξία

Δεν αρκεί μόνο η σωστή διατροφή, πρέπει να συνδυάζεται και με άσκηση

Χρονολόγιο διατροφικής κουλτούρας (ανά ήπειρο - φυλή – πολιτισμό)

Η αξία της μεσογειακής διατροφής ως προς τις υπόλοιπες διατροφικές συνήθειες

Χρονική εξέλιξη του προγράμματος



1^{ος} μήνας

- Συγκρότηση μαθητικών ομάδων
- Ανάπτυξη ερευνητικών μεθόδων
- Δημιουργία ερωτηματολογίου για στατιστικές αναλύσεις και συμπεράσματα

2^{ος} μήνας

- Δεκαήμερο διατροφικών αναζητήσεων (16-10-2023 έως και τις 25-10-2023)
- Η έναρξη κηρύχθηκε με διάλεξη της κ. Ανδρονίκης Νάσκα, Αναπληρώτριας Καθηγήτριας Υγιεινής και Επιδημιολογίας, Εργαστήριο Υγιεινής, Επιδημιολογίας και Ιατρικής Στατιστικής, Ιατρική Σχολή, Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών
- «Το στέκι του μαθητικού δεκατιανού», Α' τάξη

3^{ος} μήνας

- Έκδοση ειδικού τεύχους που έχουν συντάξει ομάδες μαθητών, με θέμα την παχυσαρκία
- Πειράματα ανίχνευσης σακχάρων, πρωτεϊνών και αμύλου σε τρόφιμα που χρησιμοποιούμε καθημερινά
- Έλεγχος της προόδου των εργασιών κάθε ομάδας
- Απολογισμός ομάδας

4^{ος} μήνας

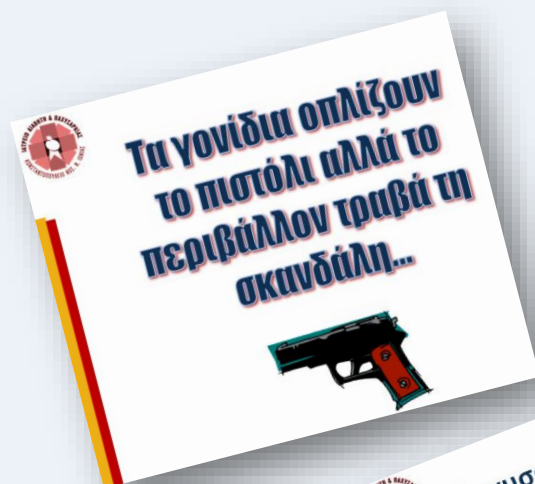
- Δημιουργία εντύπου με θέμα: «Διατροφικά γνωμικά ή αποφθέγματα και η επιστήμη της χημείας», Β' τάξη
- Προκήρυξη διαγωνισμού δημιουργίας της καλύτερης αρνητικής διαφήμισης σχετικά με τροφές, Α' και Β' τάξη
- Απολογισμός ομάδας

5^{ος} μήνας

- Έκδοση εντύπου με τίτλο: «Λεξικό νεανικών διατροφικών αναζητήσεων», ένα λεξικό τσέπης, που μπορεί κάποιος να το έχει μαζί του και να το συμβουλευέται
- Έκθεση μοριακών μοντέλων που απεικονίζουν σημαντικά βιομόρια
- Δημιουργία posters (ένα για την κάθε ομάδα) και έκθεση των posters αυτών σε κεντρικό χώρο του σχολείου.
- Δημόσια παρουσίαση των εργασιών, σε ημερίδα



ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑ ΚΑΙ ΔΙΑΤΡΟΦΗ



Οι οργανικές ενώσεις στις τροφές



Ένα μάθημα με πολλές θερμίδες
και πολλή... χημεία!



Το στέκι του μαθητικού δεκατιανού

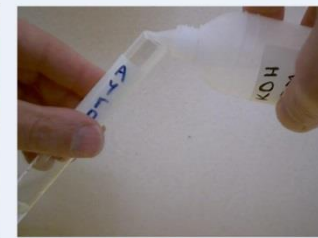


Πειράματα με τροφές



Στο αυγό κάνουμε μια μικρή τρύπα και βάζουμε μια μικρή ποσότητα από το ασπράδι στο δοκιμαστικό σωλήνα.

Προσθέτουμε ποσότητα νερού και ανακατεύουμε ώστε να ομογενοποιηθεί.

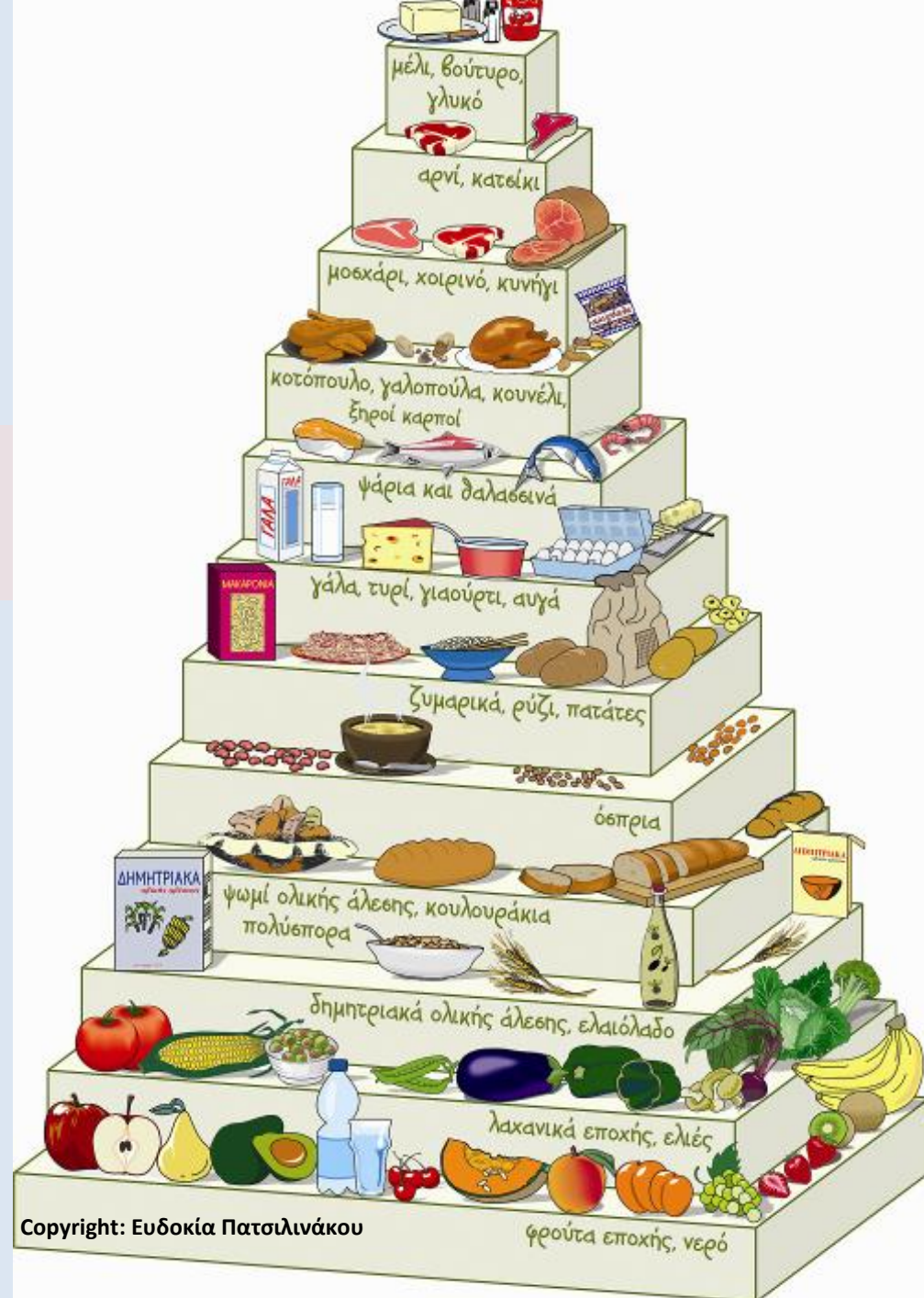


- Προσθέτουμε λίγες σταγόνες CuSO_4 (θειικού χαλκού).
- Προσθέτουμε, σταγόνα-σταγόνα, από το διάλυμα υδροξειδίου του καλίου ή υδροξειδίου του νατρίου 1M και παρατηρούμε ότι εμφανίζεται ένα μενεξεδί (ιώδες) χρώμα.
- Αυτό το χρώμα είναι απόδειξη της παρουσίας της πρωτεΐνης αλβουμίνη στο ασπράδι του αυγού.



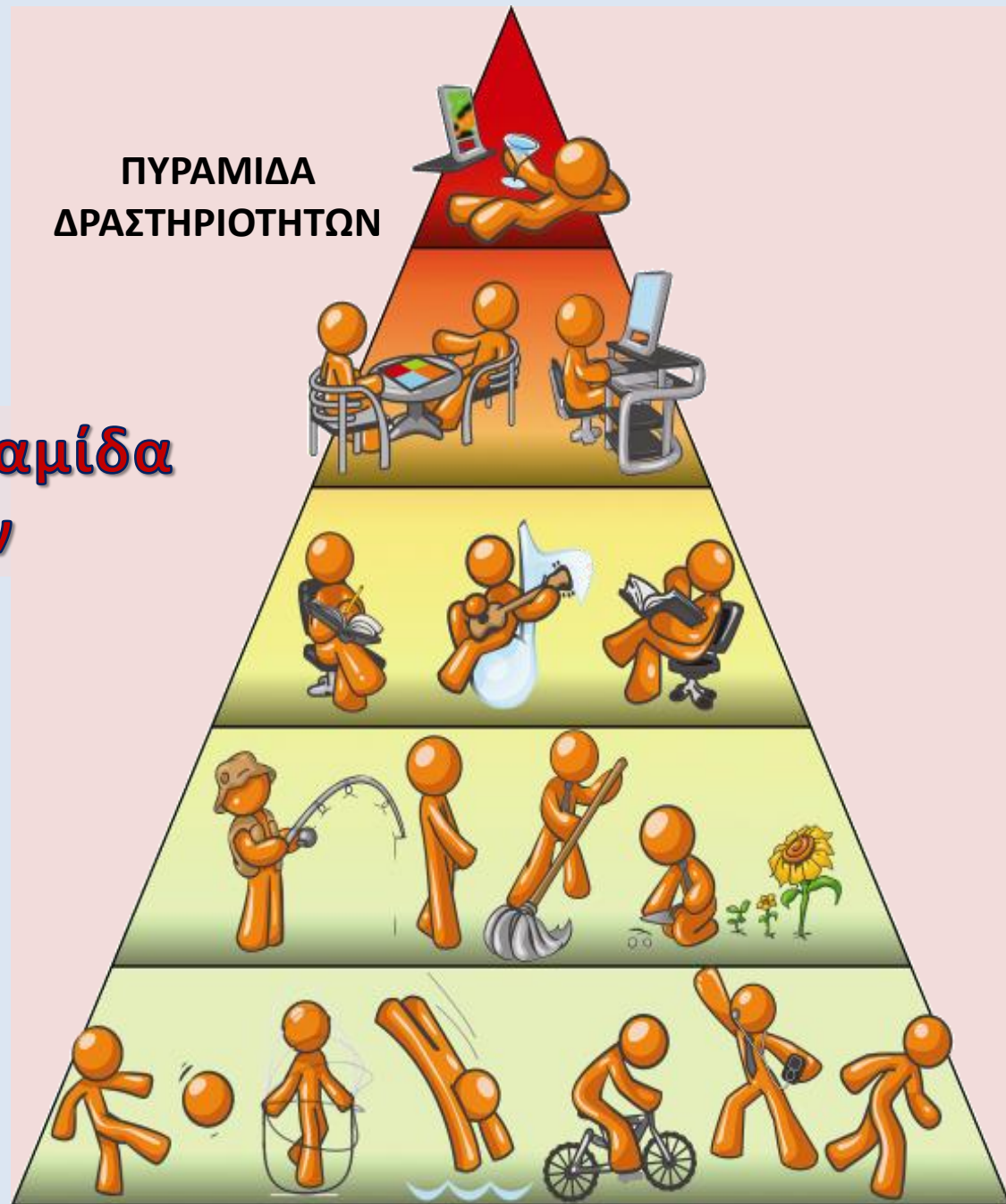
ΠΥΡΑΜΙΔΑ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

Μελετήσαμε τη Διατροφική Πυραμίδα



Μελετήσαμε την Πυραμίδα Δραστηριοτήτων

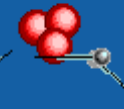
ΠΥΡΑΜΙΔΑ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΩΝ





ΥΓΕΙΑ ΚΑΙ ΜΑΚΡΟΖΩΪΑ

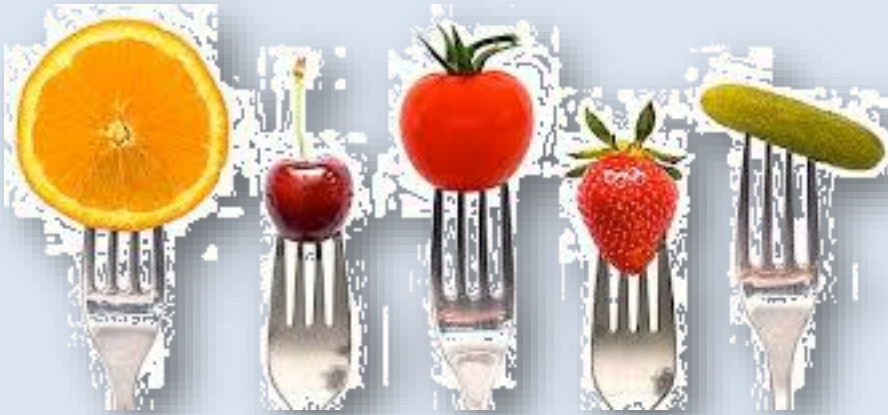




Μακροζωΐα και διατροφή



Διατροφικές συνήθειες στην βρεφική, παιδική και εφηβική ηλικία



Νευρική Ανορεξία



Miss A—, No. 1.

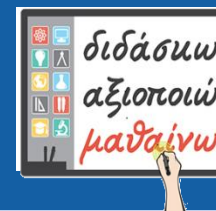


Miss A—, No. 2.

Αυτή η εικόνα είναι αναπαραγωγή δύο φωτογραφιών που ελήφθησαν το 1866 και το 1870 από άγνωστο φωτογράφο. Απεικονίζεται μία μη κατονομαζόμενη ασθενής του Sir William Gull, πριν και μετά την θεραπεία για νευρική ανορεξία. Χρησιμοποιήθηκε το 1873 για να περιγράψει την «Νευρική Ανορεξία (Υστερική Απεψία, Υστερική Ανορεξία)» στην οποία για πρώτη φορά περιγράφηκε αυτός ο ιατρικός όρος.



ΦΙΛΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ
Α΄ ΑΡΣΑΚΕΙΟ ΓΥΜΝΑΣΙΟ ΨΥΧΙΚΟΥ

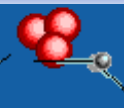


ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΔΙΑΤΑΡΑΧΕΣ





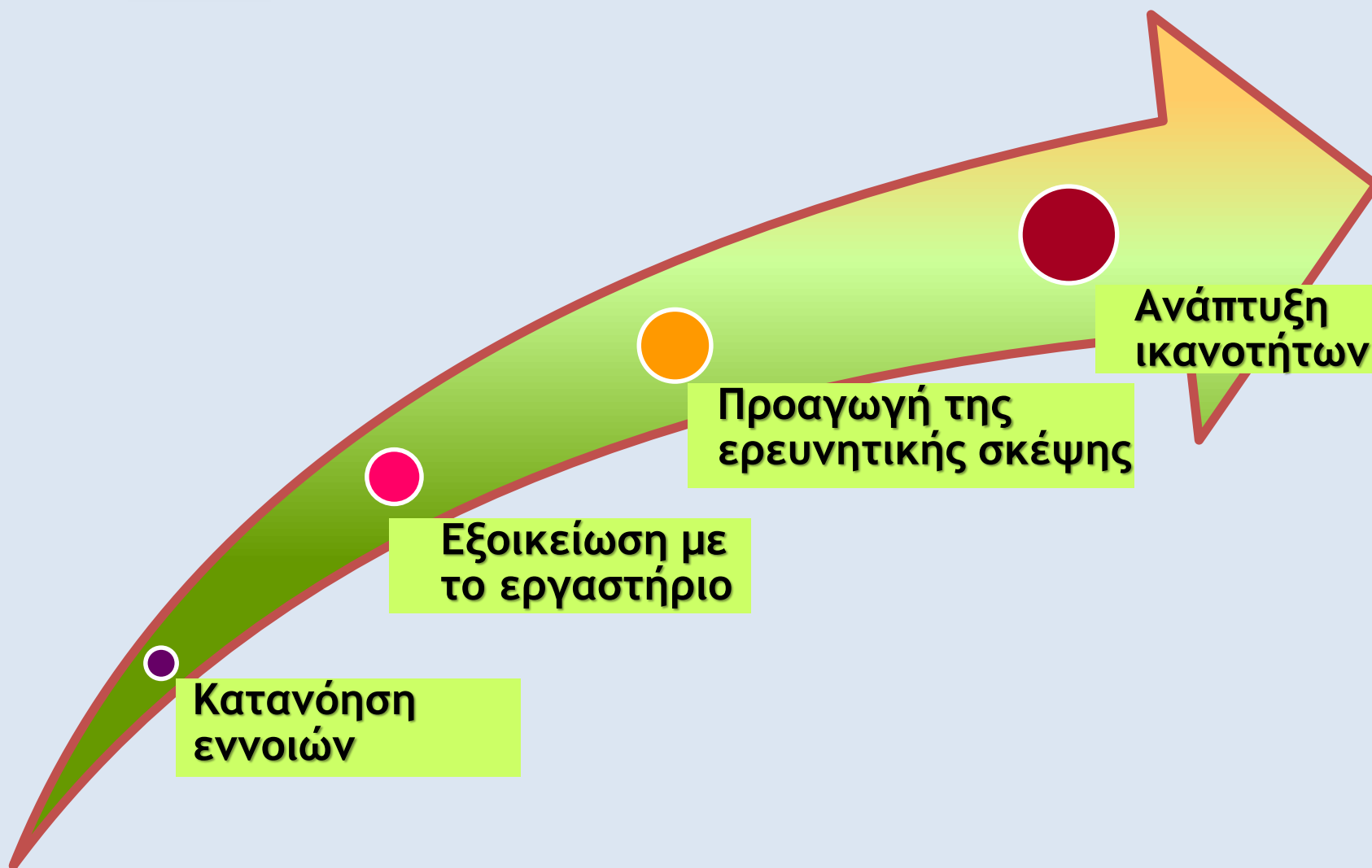
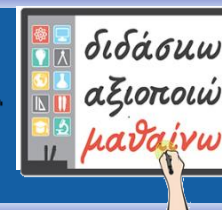
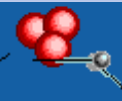
ΦΙΛΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ
Α΄ ΑΡΣΑΚΕΙΟ ΓΥΜΝΑΣΙΟ ΨΥΧΙΚΟΥ



Δείκτες Επιτυχίας



ΦΙΛΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ Α΄ ΑΡΣΑΚΕΙΟ ΓΥΜΝΑΣΙΟ ΨΥΧΙΚΟΥ



Συμπεράσματα



Η διατροφική παιδεία και κουλτούρα, αποτελεί σημαντική επένδυση για το μέλλον των μαθητών, των οικείων τους και του πλανήτη.

Η ευτυχία είναι συνάρτηση και της σωματικής και ψυχικής υγείας.

Η διατροφή είναι η βάση για την ποιότητα της ζωής και αποτελεί προσωπική υπόθεση και οικογενειακή ευθύνη.

Ευχαριστούμε τους μαθητές μας, για το ταξίδι...



**Ευδοκία Πατσιλινάκου,
Άρτεμις Σούσου**